

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran asupan gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Sekagumiwang secara keseluruhan berada pada kategori defisit berat selain itu proporsi makanannya tidak seimbang karena kurang karbohidrat, kurang protein, dan lemak berlebih. Hal ini menunjukkan bahwa asupan gizi siswa buruk.
2. Gambaran kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Sukagumiwang dengan rincian lari cepat pada kategori kurang, angkat tubuh pada kategori sedang, baring duduk pada kategori baik, loncat tegak pada kategori sedang, lari jarak 1000m (Putri) dan 1200m (Putra) berada pada kategori kurang. Secara keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sedang.
3. Hubungan antara asupan gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Sukagumiwang yaitu tidak terdapat hubungan.

B. Saran

1. Bagi Praktisi
 - a. Untuk siswa yang masih pada kategori defisit berat perlu ditingkatkan lagi porsi makanan sehat yang berimbang dan pengetahuan gizinya.
 - b. Untuk pembina atau pelatih perlu adanya penambahan materi tentang pengetahuan gizi pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar siswa dapat mengetahui keragaman dan manfaat zat gizi sehingga siswa dapat memilih makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya.

- c. Perlu adanya pengetesan berkala agar siswa yang kebugaran jasmaninya bisa terkontrol dengan baik misalnya pada kategori sedang bisa dipertahankan kalau bisa ditingkatkan lagi agar menjadi baik, sedangkan yang masih berada pada kategori kurang harus memperhatikan kembali pola hidup sehat (makan, istirahat, olahraga) siswanya karena dengan pola hidup sehat dapat menjaga kesehatan atau dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Bagi Instansi

- a. Untuk dinas kesehatan, mungkin perlu diadakannya seminar atau promosi kesehatan ke setiap sekolah atau mungkin bisa melalui program posiyandu agar orang tua siswa dapat memahami pentingnya zat gizi bagi tubuh serta memberikan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.
- b. Untuk universitas yang memiliki jurusan/fakultas ilmu kesehatan maupun olahraga seperti FPOK di UPI bandung khususnya di prodi IKOR (Ilmu Keolahragaan) untuk lebih sering lagi mengadakan seminar yang menyangkut gizi baik untuk olahragawan maupun keluarga agar masyarakat dapat mengetahui atau mengaplikasikan ilmu yang didapat pada kehidupan sehari-harinya.
- c. Untuk sekolah, mungkin perlu diadakannya penyuluhan kepada pedagang makanan yang ada di lingkungan sekolah agar menjual makanan yang bergizi.

3. Bagi Keilmuan

Penelitian ini dapat dikembangkan lagi baik dalam asupan gizi maupun kebugaran jasmaninya, bisa dengan cara menggunakan instrumen yang berbeda atau dengan cara pengambilan sampel yang berbeda.